

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: ЗИМА- ВЕСНА 2 корпус ясли 2022г.
 Возрастная категория: Дети ясли_2 КОРПУС



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
1	Масло в кашу		2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
33	Чай с сахаром		150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
7,1	Каша пшеничная молочная		150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
0,09	Хлеб ржаной+		15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)		25/8	2	0,8	19	91,1	0,02	0,001	0,04	6,2	0,43
	Итого:			11,866	6,532	62,284	399,073	0,186	0,206	0,82	155,42	3,679
Завтрак 2ой												
0,02	Бананы		110	1,65	0,11	23,1	96,03	0,044	0,11	11	8,8	1,32
0,34	Вода питьевая		120								5,4	0,001
	Итого:			1,65	0,11	23,1	96,03	0,044	0,11	11	14,2	1,321
Обед												
245	Суп - лапша домашняя		138	1,582	1,003	10,939	61,76	0,055	0,037	3,836	11,16	0,524
0,09	Хлеб ржаной+		20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
161,1	Морковь припущенная с маслом сливочным		60	0,967	1,7	6,033	42,3					
245,1	Лапша домашняя		12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
273,1	Компот из апельсинов		150	0,338		20,5	84,05	0,012	0,011	9,675	17,64	0,18
230	Масло сливочное для подачи к блюдам		2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,04		0,48	0,004
118,1	Суфле из кур с рисом		70	11,55	10,383	14	197,167	0,035	0,093	0,012	30,777	1,038
164,1	Картофель отварной		65	1,294	1,528	9,971	62,199	0,06	0,043	5,36	6,508	0,546
	Хлеб пшеничный+		10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:			19,312	16,904	79,735	556,52	0,236	0,275	23,883	92,985	3,761
Полдник												
37,1	Молоко кипяченое		160	4,16	4,267	7,573	82,987	0,043	0,171	0,832	163,605	0,075
148,1	Ватрушка с творогом		60	8,5	2,1	27,3	153,7	0,09	0,1	0,11	39,08	0,95
	Итого:			12,66	6,367	34,873	236,687	0,133	0,271	0,942	202,685	1,025
Ужин												
203,1	Напиток брусничный		150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,3	Яйцо отварное		52	6,51	5,897	0,359	80,548	0,004	0,018			
247,2	Винегрет овощной		165	2,31	12,568	12,018	171,628	0,055	0,055	15,455	46,695	1,243
0,01	Соль+		2								7,36	0,058
	Хлеб пшеничный+		20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:			10,24	18,704	37,916	358,876	0,094	0,088	16,575	68,165	2,201
	Итого за день:			55,728	48,617	237,909	1 647,185	0,693	0,949	53,22	533,455	11,986

Стоимость рациона: 316,09 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: Мухаметдинова Д. И.
 Врач(диетсестра): Ажармашова У.Т.
 бухгалтер: Мальцева Е. Н.